Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 1.-4.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 26.10.2026	**1016.9**	**31.4**	**16.3**	**152.9**	**885.0**
1.Brokastis	**393.4**	**9.8**	**5.4**	**52.7**	**298.0**
Ievārījums	10	0.0	0.0	7.1	28.4
Piecgraudu biezputra(7)	250.1	9.8	5.4	42.6	257.6
Kumelīšu tēja.	133.3	0.0	0.0	3.0	12.0
2.Pusdienas	**623.5**	**21.6**	**10.9**	**100.3**	**586.9**
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem.(1)	150.8	14.9	9.4	54.4	361.8
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	52.2	0.1	0.0	0.4	2.0
Maize(1)	20.6	2.7	0.9	16.9	86.7
Biešu zupa (3)	199.9	3.0	0.5	21.0	101.5
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Ūdens ar apelsīnu.	100	0.2	0.0	1.8	8.0
otrdiena, 27.10.2026	**897.3**	**25.5**	**27.6**	**109.8**	**791.8**
1.Brokastis	**404**	**7.6**	**5.4**	**41.9**	**246.1**
Ievārījums	20	0.0	0.0	14.2	56.8
Auzu pārslu biezputra(1.7)	250.7	7.6	5.4	24.7	177.3
Kumelīšu tēja.	133.3	0.0	0.0	3.0	12.0
2.Pusdienas	**493.3**	**18.0**	**22.3**	**67.9**	**545.7**
Kotlete(1.3)	70.7	9.5	11.9	7.0	173.4
Maize(1)	20.6	2.7	0.9	16.9	86.7
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Kartupeļi	150	3.0	0.2	22.2	102.2
Uzputenis ar pienu.(1.7)	101	1.6	1.1	15.4	77.6
Mērce krējuma(1.7)	51	0.5	8.1	0.7	79.0
trešdiena, 28.10.2026	**1080.9**	**33.4**	**32.5**	**71.4**	**711.8**
1.Brokastis	**403**	**2.3**	**2.8**	**21.7**	**121.3**
Ievārījums	20	0.0	0.0	14.2	56.8
Kukurūzas biezputra.(7)	249.7	2.3	2.8	4.5	52.5
Kumelīšu tēja.	133.3	0.0	0.0	3.0	12.0
2.Pusdienas	**677.9**	**31.1**	**29.6**	**49.7**	**590.5**
Maltās gaļas mērce(1.7.)	100.3	9.8	18.6	2.9	218.5
Maize(1)	20.6	2.7	0.9	16.9	86.7
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	199.9	13.7	6.1	14.1	166.2
Griķi	157.1	1.0	1.9	5.6	43.4
Kefirs(7)	100	3.2	2.0	4.5	48.8
ceturtdiena, 29.10.2026	**944.2**	**29.3**	**49.8**	**79.6**	**886.7**
1.Brokastis	**278.3**	**3.7**	**30.1**	**16.3**	**350.7**
Omlete(3,7)	100	1.1	1.5	0.9	21.3
Graudu maize ar krēmsieru un gurķi.(1.7)	25	2.4	28.6	11.8	314.1
Tomāts,gurķis šķēlēs	20	0.2	0.0	0.6	3.3
Kumelīšu tēja.	133.3	0.0	0.0	3.0	12.0
2.Pusdienas	**665.9**	**25.6**	**19.8**	**63.3**	**536.0**
Maize(1)	24.4	3.2	1.1	20.0	103.0
Rīsi, vārīti	121.2	1.7	1.1	17.1	84.9
Vistas fileja karija mērcē(1.7)	121	12.9	13.0	3.5	185.1
Ūdens ar citronu	100.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Pupiņu zupa veģetārā.	199	7.1	4.5	16.8	136.1

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
Grupa: 5.-9.klase	**Sējas pamatskola**				
pirmdiena, 26.10.2026	**847.5**	**30.7**	**16.0**	**139.8**	**827.3**
2.Pusdienas	**847.5**	**30.7**	**16.0**	**139.8**	**827.3**
Makaroni ar malto gaļu un dārzeņiem.(1)	220.6	21.9	13.8	80.1	533.0
Svaigu kāpostu salāti ar papriku.	96.9	0.2	0.0	0.7	3.8
Maize(1)	29.6	3.9	1.3	24.2	124.7
Biešu zupa (3)	250.4	3.7	0.7	26.3	127.0
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Ūdens ar apelsīnu.	150	0.3	0.0	2.7	12.0
otrdiena, 27.10.2026	**574.9**	**21.4**	**36.6**	**109.0**	**851.6**
2.Pusdienas	**574.9**	**21.4**	**36.6**	**109.0**	**851.6**
Kotlete(1.3)	80.2	10.8	13.6	7.6	196.2
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Kartupeļi	200	4.0	0.2	29.6	136.2
Uzputenis ar pienu.(1.7)	120	5.2	2.6	60.2	285.2
Rudzu maize.(7)	24.5	0.5	0.1	3.4	16.5
Mērce krējuma(1.7)	50.2	0.2	20.0	2.4	190.7
trešdiena, 28.10.2026	**854.6**	**37.1**	**37.0**	**44.3**	**658.8**
2.Pusdienas	**854.6**	**37.1**	**37.0**	**44.3**	**658.8**
Maltās gaļas mērce(1.7.)	130.6	12.8	24.2	3.8	284.1
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Vistas zupa ar dārzeņiem.(1)	249.6	17.1	7.6	17.7	207.7
Griķi	199.9	1.3	2.0	6.9	50.5
Rudzu maize.(7)	24.5	0.5	0.1	3.4	16.5
Kefirs(7)	150	4.8	3.0	6.8	73.2
ceturtdiena, 29.10.2026	**850.4**	**31.2**	**23.0**	**76.6**	**640.5**
2.Pusdienas	**850.4**	**31.2**	**23.0**	**76.6**	**640.5**
Maize(1)	24.4	3.2	1.1	20.0	103.0
Rīsi, vārīti	151.5	2.1	1.1	21.4	104.2
Vistas fileja karija mērcē(1.7)	121	12.9	13.0	3.5	185.1
Ūdens ar citronu	100.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Pupiņu zupa veģetārā.	253.2	9.1	5.6	21.3	172.4
Kefirs(7)	100	3.2	2.0	4.5	48.8
piektdiena, 30.10.2026	**746.8**	**21.3**	**29.4**	**66.8**	**619.2**
2.Pusdienas	**746.8**	**21.3**	**29.4**	**66.8**	**619.2**
Maize(1)	45	6.0	2.0	36.9	189.7
Kartupeļu sacepums ar sieru.(7)	201	10.9	12.2	15.5	218.1
Ūdens ar citronu	100.3	0.0	0.0	0.0	0.0
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Krējuma dziļu mērce.(7)	50.5	0.1	0.8	0.2	8.4
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem(1.7.)	250	3.6	14.2	8.4	176.1

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL
piektdiena, 30.10.2026	**917.8**	**30.0**	**46.4**	**67.5**	**808.7**
1.Brokastis	**268.3**	**7.9**	**5.8**	**21.2**	**169.2**
Ievārījums	10	0.0	0.0	7.1	28.4
Graudu maize ar sviestu(1,7)	25	2.2	5.3	10.5	99.1
Biezpiens ar krējumu un lociņiem.(7)	100	5.7	0.5	0.6	29.7
Kumelīšu tēja.	133.3	0.0	0.0	3.0	12.0
2.Pusdienas	**649.5**	**22.1**	**40.6**	**46.3**	**639.5**
Maize(1)	20.6	2.7	0.9	16.9	86.7
Kartupeļu sacepums ar gaļu(3.7)	199.2	12.6	25.8	12.1	331.7
Dārzeņu mix.	100	0.7	0.1	5.8	26.9
Krējuma diļļu mērce.(7)	29.7	0.1	0.5	0.1	5.0
Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem(1.7.)	200	2.8	11.3	6.8	140.4
Kefirs(7)	100	3.2	2.0	4.5	48.8

Ēdienkarte

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	UZTURVIELAS OLB	TAUKI	OGLHIDR.	KCAL